

# ¿ESTÁ PREPARADO?



## Preparación para emergencias: Consejos para mujeres embarazadas y nuevas mamás

Hay una cantidad de precauciones que las futuras mamás y las nuevas mamás deben tomar para mantenerse a salvo y proteger a sus seres queridos. Y planificar lo necesario en caso de que se produzca un desastre no difiere de esto.

### Cuidados especiales

Las mujeres embarazadas y los bebés tendrán necesidades especiales en una situación de desastre. Planificar con anticipación es sumamente importante para permanecer seguro y saludable, y también para reducir el estrés emocional que provoca una emergencia.

Primero, tome algunas medidas básicas de preparación para emergencias. Conozca los tipos de desastres que pueden ocurrir en el lugar donde vive, los sistemas de advertencia de emergencias de su comunidad, las rutas de evacuación y la ubicación de los refugios disponibles.

También es importante recordar que durante un desastre, como un huracán o un tornado, posiblemente no se pueda llegar a un hospital o incluso llamar para pedir ayuda. Si está embarazada, hable con su

proveedor de atención médica sobre los signos de trabajo de parto prematuro y sobre cómo prepararse para un nacimiento de emergencia. Por lo general, se ofrecen clases a las que puede asistir para aprender a prepararse para dicha situación. Si es una nueva mamá, considere la posibilidad de tomar una clase de primeros auxilios para aprender la forma correcta de realizar resucitación cardiopulmonar (RCP) a recién nacidos y niños pequeños.

Cuando organice su kit de reserva para emergencias en su hogar, asegúrese de incluir artículos relacionados con la atención del embarazo y del recién nacido además de los suministros de emergencia básicos, como linterna, radio a pilas, un kit de primeros auxilios, pilas adicionales, agua limpia y alimentos no perecederos, así como también documentos y medicamentos importantes.



Photo courtesy iStockphoto—Mark Bowden

Si está embarazada, se recomienda incluir en el kit para emergencias copias de los registros médicos prenatales, medicamentos prenatales, ropa de maternidad adicional y una cantidad suficiente de desinfectante para manos, ya que las mujeres embarazadas son más vulnerables a las infecciones y las toxinas. Entre los suministros necesarios para un nacimiento de emergencia se incluyen tijeras y toallas limpias, guantes esterilizados, sábanas y toallas femeninas.

Si está a cargo de un bebé, asegúrese de incluir alimento para bebés, pañales y toallitas adicionales, copias de registros médicos y certificados de vacunación, desinfectante para manos, y un medio para transportar al bebé sin necesidad de usar las manos, como un portabebés, en caso de evacuación.

## Elabore un plan

Al crear un plan de emergencia, asegúrese de que todos los miembros de la familia participen y sepan qué hacer. Designe una persona de contacto de emergencia así como también un lugar de encuentro de emergencia en caso de que suceda un desastre cuando usted y sus seres queridos estén separados. Guarde su plan en un lugar en el que otros adultos a cargo del cuidado, como abuelos o niñeras, puedan encontrarlo fácilmente.

En caso de que las autoridades de emergencia indiquen una evacuación, debe tener sus suministros de emergencia listos y cómodamente empaquetados para llevarlos con usted. Si va a un refugio, comunique inmediatamente a las autoridades que está embarazada y continúe con su atención prenatal normal. Además, informe a las autoridades del refugio si tiene a su cargo un niño con necesidades médicas especiales.



Photo courtesy iStockphoto—Aldo Murrillo

## La lactancia materna continúa siendo la mejor forma de alimentación



Photo courtesy iStockphoto—Benjamin Howell

Los estudios muestran que la lactancia materna es una de las mejores maneras de mantener sano al bebé en el presente y por mucho tiempo más. Además, en una emergencia, la lactancia materna puede ser aún más importante e incluso salvar vidas.

La lactancia materna puede proteger a los bebés en caso de suministros de agua contaminada así como también de enfermedades respiratorias y diarrea. Estas enfermedades pueden volverse graves como consecuencia de una situación de desastre, especialmente si el acceso a servicios de atención médica es limitado. Continuar con la lactancia materna en una emergencia le ayudará a mantener su suministro de leche y puede tener un efecto tranquilizador tanto para la mamá como para el bebé. (Pero si no está amamantando, no olvide colocar leche maternizada entre sus suministros de emergencia).



800 I Street, NW • Washington, DC • 20001-3710  
202-777-APHA • [www.aphagetready.org](http://www.aphagetready.org) • [getready@apha.org](mailto:getready@apha.org)